



局長的話

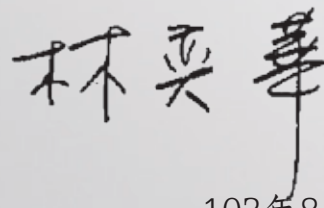
臺北市人文薈萃，工商業發達，緊湊及忙碌的生活步調，使許多家長無暇為小孩準備餐點，有鑑於此，臺北市自民國76年開辦了學校午餐，解決雙薪家庭準備學童午餐的不便，並提供學生營養、衛生安全之午餐。

學校是學生每日生活、學習的地方，也是「飲食喜好」和「飲食習慣」養成的關鍵場所之一，飲食教育應從生活中慢慢的潛移默化，如何讓孩子在學校健康快樂、學習成長，同時讓家長放心、孩子吃得開心，是現在重要課題。而孩子經由在學校吃午餐的過程中學習互相合作、用餐禮儀、營養知識、正確飲食觀念及環保知能等種種好處。

臺北市政府教育局辦理「尋找HITO小廚師-親子菜餚設計比賽」，鼓勵親子從設計菜單、共同創作、烹調、擺盤，創作出屬於親子獨一無二的特色餐點。經由親子合力設計健康菜餚過程，營造家庭健康、均衡的飲食氛圍，增進親子間的互動，讓健康飲食不僅味美，也能吃出幸福。比賽過程引導學生以實際參與烹飪的經驗與學校午餐產生連結，進而提升親師生對於學校午餐的認同和支持。也鼓勵家長與學生閒暇之餘可在家製作，增進親子互動。

為拓展本食譜書的使用功能，臺北市學校營養師以入圍的親子創作特色菜餚為基礎，併同大量製備之可行性及供應成本之專業考量，發展出可於團膳應用食譜，使其成為更適合學校午餐、大量膳食供應菜色規劃使用之工具書。在此恭喜入圍的家長與同學們，也感謝臺北市學校營養師精心設計、規劃此食譜，讓學校與家庭共同為我們下一代的健康而努力。

臺北市政府
教育局局長



謹識

103年8月25日

前言

現今國內學童面臨的營養問題為「偏食」或「拒食」，尤其蔬果嚴重攝取不足，容易造成便秘、體重過重等現象，且飲食中膳食纖維攝取不足可能導致罹患癌症的危險性增加。

近來在午餐供應上常發現青菜的廚餘量往往高過其它他菜色，臺北市政府教育局辦理「尋找HITO小廚師-親子菜餚設計比賽」，讓親子發揮創意設計一道健康營養4人份料理，再將食譜適當的運用於學童午餐上，以期提高學童午餐蔬果的攝取量與接受度，增加學生多攝取青菜的意願，期許學校午餐蔬果都能吃光光，減少蔬果廚餘量。

得獎作品透過臺北市學校營養師之專業，發展為團膳應用之設計，主要調整方式為配合團膳需要，更改各項食材之比例份量，或考量成本適度以替代性食材應用，其烹調方式及調味料的應用，可依各校屬性調整，以期學校午餐有更多元性的變化。

本食譜書電子檔同時公布於臺北市政府教育局學校午餐網站（<http://eatingright.tp.edu.tw/>）中查詢，以利親師生及民眾下載應用。

目錄 CONTENTS

- 01 局長的話
- 02 前言
- 04 四季春茶燜豆腐 / 指南國小 張晏芸
- 06 五凍奇雞 / 仁愛國小 孫嘉璐
- 08 四季春茶燜豆腐 / 團膳應用
- 09 五凍奇雞 / 團膳應用
- 10 美人三色炒肉絲 / 士林國中 黃靖婷
- 11 美人三色炒肉絲 / 團膳應用
- 12 五彩繽紛雞絲 / 瑠公國中 薛婷勻
- 14 黑胡椒山藥豬柳 / 麗山國小 張好巨
- 16 五彩繽紛雞絲 / 團膳應用
- 17 黑胡椒山藥豬柳 / 團膳應用
- 18 五色柚香雞 / 金華國小 顏寧
- 20 五色花園 / 金華國小 陳奕潔
- 22 五色柚香雞 / 團膳應用
- 23 五色花園 / 團膳應用
- 24 三蔬炒肉絲 / 雙園國小 黃偉哲
- 26 瓜瓞綿綿 / 光復國小 賴宏騏
- 28 三蔬炒肉絲 / 團膳應用
- 29 瓜瓞綿綿 / 團膳應用
- 30 悠游珊瑚礁 / 金華國小 程謙聿
- 32 香煎豆干燴瓜瓜 / 景美國小 陳方郁
- 34 悠游珊瑚礁 / 團膳應用
- 35 香煎豆干燴瓜瓜 / 團膳應用
- 36 彩蔬肉絲 / 金華國小 李宛真
- 37 彩蔬肉絲 / 團膳應用
- 38 泰式酸辣鮮蔬肉片 / 雙園國小 陳致睿
- 40 舞彩繽紛 / 福林國小 祝芙
- 42 泰式酸辣鮮蔬肉片 / 團膳應用
- 43 舞彩繽紛 / 團膳應用
- 44 蘋果瓜瓜咖哩魚 / 吳興國小 陳昭融
- 46 果之戀 / 士林國中 林省濬
- 48 蘋果瓜瓜咖哩魚 / 團膳應用
- 49 果之戀 / 團膳應用
- 50 甜蜜蜜雞肉燒 / 信義國小 楊恩齊
- 51 甜蜜蜜雞肉燒 / 團膳應用
- 52 彩虹雞米花 / 文林國小 林韻仰
- 54 陽光、健康、微笑雞 / 河堤國小 楊竣翔
- 56 彩虹雞米花 / 團膳應用
- 57 陽光、健康、微笑雞 / 團膳應用
- 58 松板番茄 / 士林國中 黃仁澤
- 60 天然野性 / 士林國中 何宇浩
- 62 松板番茄 / 團膳應用
- 63 天然野性 / 團膳應用

四季春茶燜豆腐



指南國小 張晏芒

活動心得

這是道融入在地茶葉的創意料理，可以一口四季豆、一口紅蘿蔔、一口木耳、一口豆腐，感受滿口食材的茶葉芳香，歡迎大家一起來品嚐！

材料

四季豆.....20g
紅蘿蔔.....20g
木耳.....20g
蛋豆腐.....300g
茶葉.....5g

調味料

素蠔油.....10g
水.....10g
糖.....3g
太白粉.....2g
油.....10g

作法

1. 蛋豆腐切成條狀，四季豆撥絲折斷，木耳、紅蘿蔔切片。
2. 蛋豆腐煎成四面金黃，盛盤備用。
3. 加入少許油、茶葉爆香5秒。
4. 將四季豆、木耳片、紅蘿蔔片加入小火拌炒，加入調味料（素蠔油、糖、水）。
5. 太白粉水拌均勻入鍋煮滾。
6. 起鍋裝盤。

創作理念心得

青翠爽脆富含維生素C的四季豆，營養價值極高的豆腐、木耳、紅蘿蔔，結合在地特產茶葉，這道菜除了吃出健康也品味貓空。將四季豆、紅蘿蔔、木耳、豆腐結合在地茶葉特產，透過簡單的烹調方式製成的菜餚，營養美味又健康。

專家評語

將基本食材配色出讓人為之一亮的視覺與味覺，在有限的團體膳食中，讓單調的豆腐以色澤清爽的視覺口感呈現。

五凍奇雞



仁愛國小 孫嘉璐

活動心得

喜歡烹飪的我，平常很愛進入廚房當媽咪的小幫手，因為媽咪總是會傳授給我一些烹飪的技巧與概念，也讓我更快的學會做菜。

這次料理中的創意是我提出的想法，新鮮的番茄汁加梅子粉，感覺像是吃水果才會出現的搭配方式，我想利用這酸甜的滋味讓挑食的嘴巴啟動味蕾，也為營養午餐的菜餚增加些新氣象。

“五凍奇雞”大部分是由我親手完成，媽咪在旁邊指導，自行操作讓我非常有成就感，完成後的料理吃起來非常清爽，這裡面也含有許多的維他命與膳食纖維，能幫助成長中的學童營養更均衡，希望我的創意與概念能得到評審們的青睞。

材料

小番茄.....10顆
黃甜椒.....0.5顆
小黃瓜.....1條
紫色葡萄.....10顆
去骨雞胸肉...200g

調味料

番茄原汁.....40g
橄欖油.....50g
芥末子醬.....20g
梅子粉.....5g
白胡椒粉.....5g
鹽.....0.5匙
地瓜粉.....20g
青蔥.....1根
蒜頭.....5顆

作法

1. 雞胸肉切丁，放入鹽巴與地瓜粉醃10分鐘，起一鍋滾水後放入青蔥段與醃好的雞胸肉，待雞胸肉熟後，取出放入冰水中冰鎮，冰鎮後的雞胸肉瀝乾後備用。
2. 甜椒與黃瓜切成斜角塊，小番茄洗淨後對切備用，葡萄對切去籽，四種蔬果切好備用。
3. 番茄原汁加入梅子粉、橄欖油、芥末籽醬、蒜末及白胡椒粉，攪拌均勻後備用。
4. 將作法（1）與（2）之食材拌入作法（3）的醬汁，攪拌均勻後即完成。

創作理念心得

<天天有蔬果，健康屬於我>

五～五行食材的道理 凍～冰鎮的冷食原理

奇～奇特的創意料理 雞～雞肉的低熱量處理

五行膳食：提倡飲食新概念，以四樣蔬果搭配一種肉類的比例來創作菜餚。藉由五行蔬果的養生概念，選擇五色食材來達到營養均衡。繽紛的色彩與趣味的刀工，挑動視覺感官的味蕾。

低溫 低油 低鹽：水煮雞胸肉健康無負擔，冰鎮後的雞肉口感更有彈性，以涼拌蔬果的料理引出食物中最真實的甜味。

創意：利用新鮮的番茄原汁加上梅子粉，再搭配橄欖油與芥末籽醬調和，一味清爽又富有大量維他命的果香醬汁，有淡淡的梅子香開胃，五行涼拌沙拉是一道適合四季與成長中孩童的營養膳食。

專家評語

五行五色低溫、低鹽、低油的搭配，出自「生菜沙拉」的料理，低碳的烹調，生食的營養攝取，是現代忙碌人們最容易調理的生食飲食法。生食可判斷食材的品質（安全、健康、新鮮）。



四季春茶燜豆腐

團膳應用

本道菜餚適合蔬食日的主菜供應。

總份量 4人份

材料

四季豆段.....100g
紅蘿蔔片.....40g
木耳片.....40g
四角油豆腐.....220g

小叮嚀

油豆腐和豆腐相比，在烹飪過程中有較不容易破碎的特色。非常適合1000人以上的大量團體膳食供應製備的使用。而且油豆腐每100g就含有216mg的鈣質，是同學們長高的好幫手。但是油豆腐是油炸過的食材，建議處理前先川燙後再使用。

勾芡是許多餐廳會使用的烹調步驟，但是勾芡會讓同學在午餐時吃進過多的油、鹽，同時減少牙齒咀嚼食物的機會，基於午餐要提供少油、少鹽、少糖的健康特質，建議烹調時少做勾芡。

五凍奇雞

團膳應用

本道菜餚適合主菜供應。

小叮嚀

甜椒與番茄富含類胡蘿蔔素和茄紅素，有益視力健康；番茄微酸的味道能刺激食慾和增加食物的風味。新鮮葡萄在團膳製備中不易使用，建議可更換為同色系的黑木耳，既增加實用性又可提高水溶性纖維和鐵質等營養素，能促進及維持腸道健康。為了豐富團膳菜色的變化，也可將葡萄改為同色系的茄子喔！

總份量 4人份

材料

番茄.....35g
黃椒.....15g
小黃瓜.....40g
黑木耳.....30g
雞肉.....280g



美人三色炒肉絲



士林國中 黃靖婷

活動心得

這個活動讓我感到非常難得！平常都忙於課業，媽媽也忙於工作，能在暑假第一次和媽媽下廚，令我感到很開心，在這個過程中我也學到一些煮菜技巧，培養和媽媽的默契，使我感到這項作業格外有趣。

材料

蘆筍.....500g
彩椒.....300g
筍白筍.....500g
豬肉.....300g

調味料

蔥.....30g
薑.....30g
紅辣椒.....5g
油.....一點點

作法

1. 先將材料切好。
2. 放蔥熱鍋，之後加一點油爆香。
3. 把食材放下去，用大火快炒。

創作理念心得

以健康為主軸，夏天吃蘆筍可以降火氣，也比較清爽，營養價值也比較高，色彩豐富也是理念之一。

專家評語

食材配色方面佳，易引起食慾，此道食材份量可供12~15人食用，可依需求量調整食材份量。

總份量 4人份

材料

蘆筍.....20g
紅蘿蔔片.....30g
筊白筍片.....40g
生豆包片.....280g
黃椒片.....30g

美人三色炒肉絲

團膳應用

小叮嚀

本道菜餚適合蔬食日的主菜供應。

筊白筍的盛產期是5至7月、蘆筍的盛產期是4至10月。臺灣位於亞熱帶，夏季氣候悶熱，而筊白筍、蘆筍口味清爽，夏天吃蘆筍與筊白筍除了符合時令，還促進食慾。

若擔心生豆包有一股濃重的生豆味，可先水煮生豆包後再烹調，以去除生豆味。生豆包一層一層的隙縫，很容易將調味料吸收入味，是一種兼顧營養及美味的食材。

原創菜單使用豬肉，將豬肉改以生豆包片取代，就可變身為蔬食日的主菜來供應。為節能減碳救地球盡一份心力。



五彩繽紛雞絲



瑠公國中 薛婷勻

活動心得

從沒下廚的我，第一次與媽媽做菜顯得笨手笨腳，不過媽媽耐著性子細細教導，所以我要銘記在心、認真學習。要做好一道佳餚真不容易，從洗蔬菜、切菜到料理，怕煎太久蛋皮會焦掉、花椰菜燙太久會軟掉，要投入全部的心思在料理上呢！一道佳餚就是一份愛心，含著做菜人的辛苦與汗水，希望品嚐的人也能感受這番溫馨的甜蜜。做菜的过程雖然累人，但佳餚完成的那剎那，心裡充滿著成就感，等著與家人一同分享這份喜悅。

材料

青木瓜.....150g
紅蘿蔔.....50g
雞胸肉.....150g
綠花椰菜.....80g
蛋.....1顆

調味料

米酒.....5g
胡椒鹽.....5g
蓮藕粉.....5g
薑.....10g
雞高湯.....30g
鹽.....5g
香油.....5g

作法

1. 青木瓜、紅蘿蔔先刨成絲，綠花椰菜切若干朵。
2. 雞胸肉切絲，加入米酒、胡椒鹽、雞高湯10g、蓮藕粉醃漬。
3. 水燒開，先川燙綠花椰菜，再放入與雞胸肉川燙。
4. 雞蛋打勻，煎成蛋皮並切成絲。
5. 鍋中倒入香油，將薑絲煸香，加入青木瓜、紅蘿蔔並加入鹽和雞高湯拌炒，後加入蛋絲，再將川燙雞肉絲放入拌炒後盛盤。
6. 最後以綠花椰菜擺盤，大功告成。

創作理念心得

食物烹煮、微波、油炸造成消化影響，青木瓜中的酵素與膳食纖維是人們所需，對血液循環的流暢有幫助。而青木瓜中含有白色汁液大量酵素高營養成分，提供人體所需的養分。

以少鹽少油為主，青菜川燙最健康，既可以品嚐美味可口的雞肉又能吃到高營養的蔬菜，又有多色的視覺效果，真是一舉多得呀！

專家評語

食材配色鮮豔，青木瓜的搭配也較具特殊的風味。是小朋友較為容易接受的菜色。

黑胡椒山藥豬柳



麗山國小 張妤亘

活動心得

這次和媽媽一起做菜，讓我知道做菜很辛苦，所以以後我要把飯菜吃光光。您一定沒有吃過炒的山藥吧！一起來品嚐它的好滋味。

材料

山藥.....190g
梅花肉.....150g
木耳.....40g
玉米筍.....65g
蔥.....30g

調味料

鹽①.....1g
蛋白.....10g
高鮮味精.....2g
鹽②.....5g
黑胡椒.....1g

作法

1. 將所有食材切寸段，梅花肉先用鹽①和蛋白先醃備用，山藥先燙1-2分鐘備用。
2. 先將梅花肉入鍋炒至變色，再加木耳、玉米筍、山藥拌炒，最後加高鮮味精、鹽②、黑胡椒炒至入味。
3. 起鍋前加入蔥拌炒即可。

創作理念心得

媽媽說山藥通常拿來煮湯，今天用炒的來試看看，一口吃下五色食材，真是快樂的不得了！山藥用水燙過再炒比較快熟，梅花肉用蛋白、鹽先醃再炒，增加肉的滑嫩，加上木耳、玉米筍和蔥，炒起來色香味俱全，而且營養活力滿分喔！

專家評語

適合團膳製作，健康食材充足，做法過程呈現菜的明亮鮮度。肉類和蔬菜類可分段烹煮，再結合。鹽量可減少對半。



五彩繽紛雞絲

團膳應用

本道菜餚適合副菜供應。

小叮嚀

總份量 4人份

材料

青木瓜片.....80g
紅蘿蔔片.....50g
雞肉丁.....70g
雙色花椰菜.....120g
蛋液.....40g
玉米筍片.....40g

由於原創菜單的蛋皮，在大量供應中較不易製備，可以用蛋酥取代蛋皮。團膳中較常用的蛋料理為炒蛋、蒸蛋、燴蛋、蛋花湯。

蛋酥的製作完成後，趁熱將蛋酥均勻分散開，避免要撒至菜上時已結成團，無法馬上分開，造成蛋酥份量分配不均。

青木瓜片不易煮熟，可以先用鹽水將青木瓜片燙熟後再進行烹煮，避免太硬及不入味問題發生。

綠花椰菜比白花椰菜容易煮熟，在川燙雙色花椰菜時可以將兩色花椰菜分開川燙，綠花椰菜川燙半熟後泡冷水備用，白花椰菜川燙至熟，這樣可以避免綠花椰菜的花芽煮過熟掉落，待供應時已經掉光光。

黑胡椒山藥豬柳

團膳應用

本道菜餚適合副菜供應。

總份量 4人份

材料

山藥片.....	80g
豬肉片.....	70g
木耳片.....	40g
玉米筍.....	50g
豆薯片.....	140g
蔥段.....	20g

小叮嚀

山藥切開後容易氧化，使山藥呈現褐色。建議可快速切塊後放入冰水或者鹽水中，以避免氧化現象；另外處理時最好戴上手套，預防處理山藥外皮時，所造成皮膚的刺癢不舒服。

豆薯與山藥同為全穀根莖類的食材，顏色與口感相近。在團膳的應用上，基於成本考量，時常將豆薯用來取代部份山藥的份量，加入菜餚中。如此也可補充學生全穀根莖類（米飯量）攝取之不足。



五色柚香雞



金華國小 顏寧

活動心得

有柚子香氣的雞肉料理，非常特別。媽媽說柚子也可以改成葡萄柚或香吉士，又是另一種滋味。

材料

雞胸肉.....	350g
青椒.....	65g
紅椒.....	65g
柚子肉.....	110g
雞蛋.....	2顆

調味料

蒜頭.....	10g
薑.....	10g
醬油.....	10g
胡椒粉.....	3g
黑胡椒.....	3g
沙拉油.....	10g

作法

1. 蒜頭及薑切碎，加入醬油、胡椒粉、黑胡椒及少許沙拉油拌勻當做調味料。雞胸肉用調味料先醃一下。
2. 青椒、紅椒切細絲。
3. 雞蛋打散，煎成薄蛋皮後，切成細絲（或用剪刀剪成細絲）。
4. 炒菜鍋先放少許油，待油熱後，放入醃好的雞胸肉煎熟。
5. 用煎雞胸肉的炒菜鍋放入切好的青椒及紅椒，待軟後即可熄火。這時再放入切絲的蛋皮及雞胸肉絲。起鍋前，再拌入柚子。裝盤。

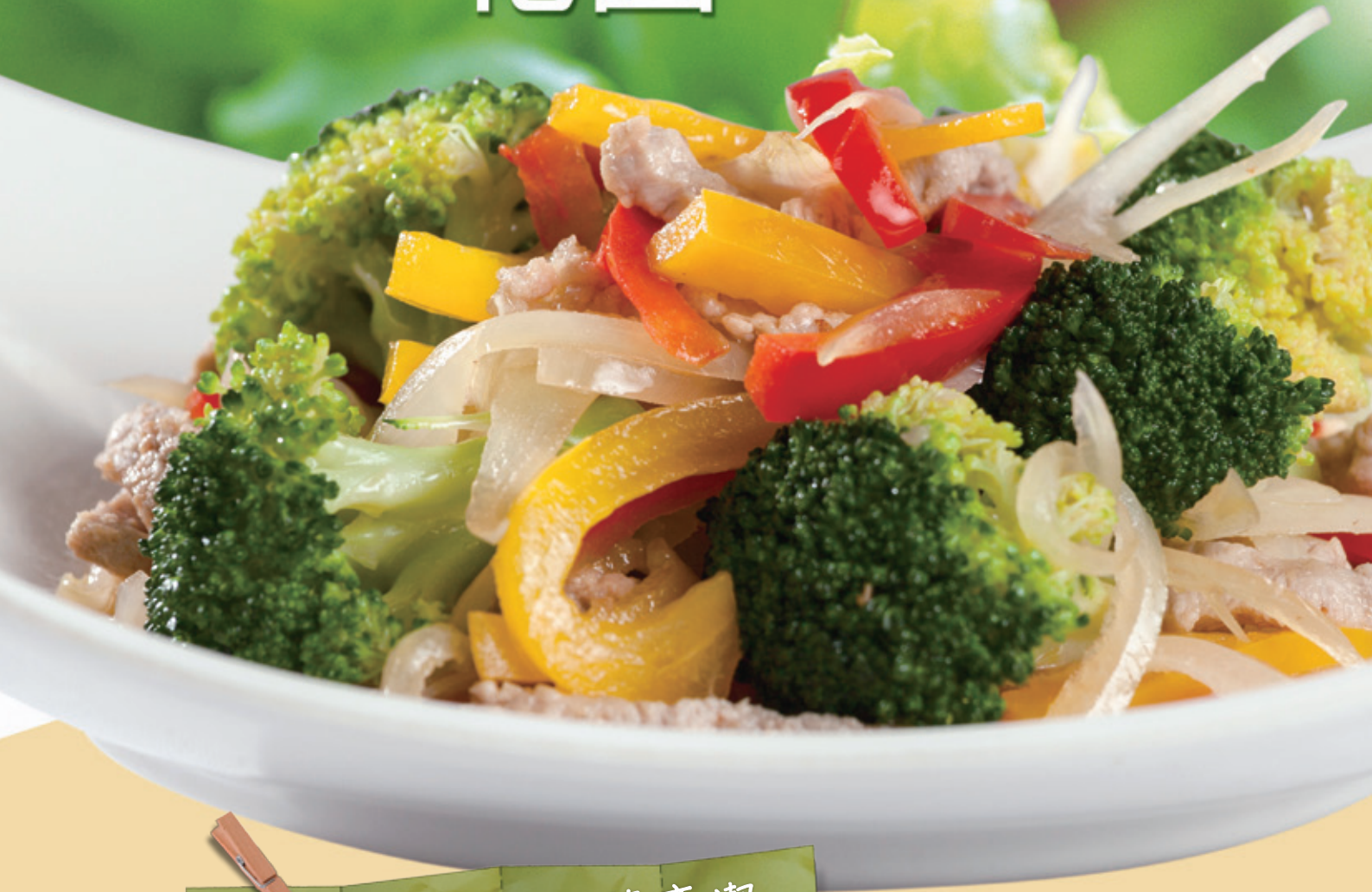
創作理念心得

雞肉料理是一般人都喜歡吃的，加上獨特的當季水果柚子，有淡淡的柚子香氣，還可以減少油膩感。有著柚子香氣的雞肉，加上黃色的蛋皮、青椒、紅椒，色彩豐富，提供多種營養，而且一定可以增加小朋友的食慾。

專家評語

具有創意性，可增加蔬菜的份量，以提高蔬菜的攝取量。

五色花園



金華國小 陳奕潔

活動心得

以前很少有機會進廚房和媽媽一起煮菜，這次和媽媽一起從買菜、洗菜、切菜到炒菜，覺得很有趣也很有成就感，但也有點累，才知道媽媽平常煮菜是多麼的辛苦。以後有機會我要常常幫媽媽的忙，也要乖乖把飯吃光光。

材料

胛心肉.....120g
黃椒.....150g
紅椒.....150g
綠花椰菜.....150g
洋蔥.....150g

調味料

油.....15g
鹽.....5g
蒜頭.....20g



作法

1. 將綠花椰菜切小株後川燙。
2. 將黃椒、紅椒切成條狀，胛心肉、洋蔥切絲。
3. 熱鍋、倒油、丟蒜頭下去爆香，胛心肉先下去炒，再將紅椒、黃椒、洋蔥及川燙後的綠花椰菜一起炒，放鹽，待炒熟即可起鍋。

創作理念心得

菜餚著重色、香、味美，想要做出一道兼具營養、美味、健康的菜。紅椒、黃椒及綠花椰菜顏色鮮豔，營養價值又高，吃洋蔥對身體也很好，再加上好吃的胛心肉，即是一道好看、有葷有素、營養健康的菜餚。

專家評語

蔬菜與肉配比健康烹調過程良好，調味料適當色澤鮮豔，有食慾。建議可分段烹煮。



五色柚香雞

團膳應用

本道菜餚適合主菜供應。

總份量 4人份

材料

雞肉丁.....	280g
豆薯片.....	60g
紅蘿蔔片.....	40g
玉米筍.....	20g
百香果汁.....	適量

小叮嚀

本道菜是運用到中秋應景的水果柚子，非常特別，因而獲得評審們所青睞的「創意滿分獎」。柚子富含維生素C，有健胃順氣、化痰之效，可以解肉類的油膩感，真的是一道很有特色的菜餚。

如果是應用到學校午餐上，會考量季節食材供貨量或是處理食材難易度等因素，可以將菜色中的柚子加以變化調整，例如可以用橙汁或是百香果汁來替代加入料理，也別有一番滋味。

由於原創菜單中的青椒與紅椒，與百香果汁、橙汁二者各有特殊風味，團膳搭配應用上口味較不協調。故調整原創菜單中的食材，可以襯托出百香果汁的風味。

總份量 4人份

材料

豬肉絲.....70g
黃椒絲.....75g
紅椒絲.....75g
綠花椰菜.....120g
洋蔥絲.....60g

五色花園

團膳應用

本道菜餚適合副菜供應。

小叮嚀

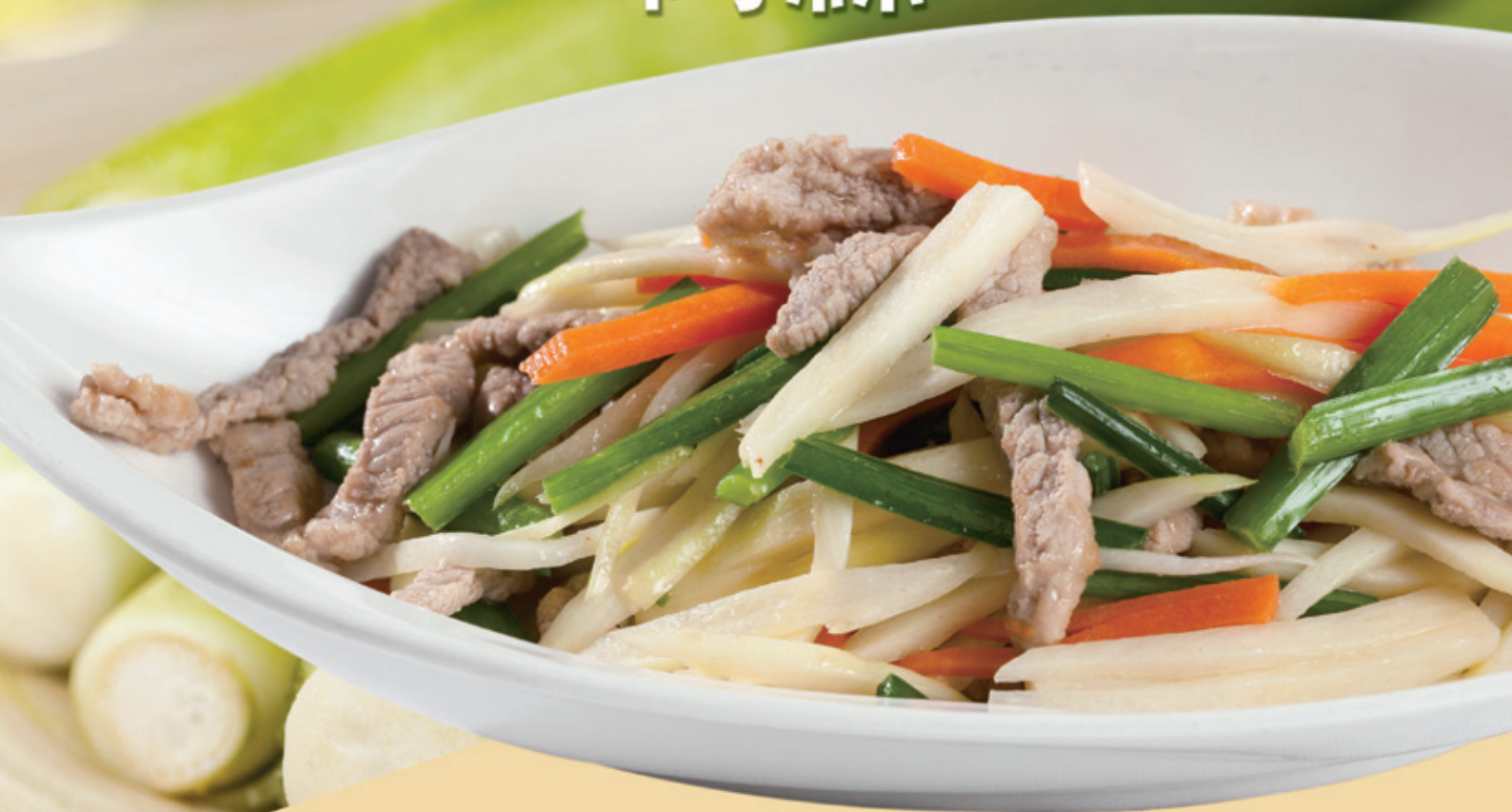
洋蔥特殊的辛辣味富含硫化合物，是一種抗氧化物質，但洋蔥給人的印象總是具有強烈的特殊風味。經過油溫慢熱炒後產生焦糖化的洋蔥，不僅原有的辛辣消失，還產生香甜的味道，在烹調上不但可以去除豬肉腥味，更是美味的蔬菜。

這道菜擁有不同顏色的新鮮蔬菜，可同時獲得不同的「植物生物素」保護我們的身體，搭配適量的豬肉絲，更襯托蔬菜味道的鮮甜。

註 植物生物素：天然化合物質，屬於天然食物的色素，不是營養學家所定義的營養素，既不是礦物質，也不是維生素，因為缺乏它們，不會產生特定疾病，也不至於影響身體機能的運作。但植物生物素可以抗氧化，消除自由基，還能輔助其它維生素發揮有效的生理機能，近年來受科學家重視。



三蔬炒肉絲



雙園國小 黃偉哲

活動心得

從小，我看爸爸切菜的刀法，就讓我躍躍欲試！利用這三樣秋天的食材：筊白筍、韭菜花、紅蘿蔔，爸爸正式傳授給我「絲絲入扣」的刀工，加上里肌肉絲的處理，這真是一場刀工上的耐力大考驗。不過，一樣一樣來，慢工終究出細活，我的刀法也不錯哦！

我覺得這道菜不但色香味俱全、口感豐富、更是營養健康。因為用多樣的蔬菜和豬肉來搭配料理，讓人吃出活力與健康。





材料

筊白筍.....	300g
紅蘿蔔.....	100g
韭菜花.....	75g
小里肌肉.....	150g
蒜頭.....	20g

調味料

醬油.....	適量
薑末.....	適量
太白粉.....	適量
鹽.....	適量
玄米油.....	7.5g

作法

1. 將小里肌肉切成肉絲，薑片切末，與醬油、薑末調味醃15分鐘。
2. 再將筊白筍、韭菜花及紅蘿蔔洗淨、切絲。
3. 待三蔬切絲後，先熱鍋，加1匙玄米油後，快速將里肌肉絲灑些太白粉拌勻，將肉絲放下鍋拌炒，半熟後撈起。
4. 再加入0.5匙玄米油加熱，依序將蒜片和紅蘿蔔絲先炒、再放入筊白筍絲拌炒，再加入半碗水下鍋燜炒，再加入韭菜花絲快炒，加入少許鹽，調味，最後加入肉絲拌炒，裝盤。

創作理念心得

秋天來了，筊白筍、韭菜花、紅蘿蔔；嫩白、翡翠和鮮紅的色澤，看了令人食指大動！搭配小里肌肉豐富的蛋白質和臺灣蒜頭添香的點綴，當令季節蔬菜融和豬肉的鮮香，也吃下滿口的健康。將筊白筍、韭菜花、紅蘿蔔和小里肌肉切絲，並將蒜白切薄片，呈現多層次的口感。小里肌肉絲與蒜片和醬油調味拌炒後，再融入切絲拌炒的筊白筍、韭菜花和紅蘿蔔，可吃下一口口秋天的味道和健康。

專家評語

蒜、薑的提味，紅蘿蔔、韭菜花的顏色，讓清淡的筊白筍顯得多彩多姿。根莖類比較不受颱風的影響，當葉菜類缺少時，是一種食饌食材取得的好方法。

瓜瓞綿綿



光復國小 賴宏騏

活動心得

這是我跟媽媽的創意菜，做菜過程中媽媽放心地讓我幫忙，也讓我覺得打成蛋花及清洗枸杞真是容易又簡單，就完成了一道菜，大口吃菜，小口吃蛋，而且會越吃越好吃呦！



材料

扁蒲.....300g
南瓜.....120g
雞蛋.....2顆
枸杞.....適量

調味料

鹽.....8g
葵花油.....15g
水.....60g
蝦米.....10g
冰糖.....5g

作法

1. 枸杞清洗過後，以冷水泡軟。
2. 先將扁蒲削皮切條備用。
3. 再將南瓜去皮後切成小塊（不能太小，避免烹煮融化，影響口感）。
4. 將2顆雞蛋快打成蛋液備用。
5. 先熱鍋，加入約15g葵花油，再加入10g蝦米爆香。
6. 爆香完成，將切好的扁蒲短條入鍋炒熟後，再加入南瓜小塊拌炒，加多些水，加入泡軟的枸杞，一起將鍋內食材煮熟煮透煮軟（約8分鐘），加少許鹽（約8g）調味。
7. 起鍋前，加入蛋液，等待蛋汁熟透，裝盤。

創作理念心得

跟媽媽去了菜市場後，媽媽教我說，當季的蔬果真的是新鮮又便宜，最適合拿來當營養的食材食用。南瓜用油水煮，可以在最短時間內煮熟，很省瓦斯（因為要節約能源），一吃入口，美味很快地在口中散發出來香甜，就會一口接一口地吃不停，新鮮的扁蒲也散發出香氣，真甜美，這樣才是健康又營養的好食物。

專家評語

本菜餚以南瓜來入菜，增加維生素A的攝取，以南瓜、扁蒲為主題，另添加蛋花，可將菜餚完整包覆，概念很棒。



三蔬炒肉絲

團膳應用

本道菜餚適合副菜供應。

小叮嚀

總份量 4人份

材料

筍絲.....240g
紅蘿蔔絲.....50g
韭菜.....40g
豬肉絲.....70g

原創菜單中使用筍白筍、韭菜花，若因季節因素，可以改為當季蔬菜：筍絲、韭菜、紅蘿蔔，來取代。這道菜不但材料容易取得且料理簡單，實用性非常高。就營養來看，竹筍和韭菜纖維含量高，能幫助消化與通便，適量吃最得宜。

韭菜有特殊風味，如果在意那味道，可以先川燙後再使用。當然，也可以採用當季同色系的食材加以替換，是可嘗試多種變化組合的百變組合菜喔！



瓜瓞綿綿

團膳應用

本道菜餚適合蔬食日的主菜供應。

小叮嚀

蔬菜類的扁蒲與全穀根莖類的南瓜是學校午餐常用的食材，搭配具優質蛋白質的雞蛋，此道料理可作為團膳業蔬食日的主菜。

軟嫩的口感又特別適合正在換牙的低年級學生，且以紅色的枸杞替代常用的紅蘿蔔，不僅可為菜餚增色，更賦予菜色不同的風味。值得一提，中藥材的枸杞有助於護眼，更是大大提升本道料理的營養價值。

總份量 4人份

材料

扁蒲.....120g
南瓜條.....60g
雞蛋.....220g
枸杞.....適量



悠游珊瑚礁



金華國小 程謙聿

活動心得

為了讓爺爺奶奶嚐到我煮的菜，所以特地在臺南煮這道菜。大家都覺得很好吃。因為沒有過度烹煮，所以吃起來很自然、清爽，很適合在夏天吃。希望大家可以吃到這道營養豐富又好吃的菜。

材料

綠花椰菜.....	100g
白花椰菜.....	100g
紅蘿蔔片.....	30g
新鮮海帶芽.....	30g
小魚乾.....	30g

調味料

鰹魚醬油.....	30g
鹽.....	5g
水.....	400g
老薑片.....	10g
料理米酒.....	30g
香油.....	5g
芝麻.....	10g

作法

1. 將綠花椰菜、白花椰菜、紅蘿蔔片置於滾水中川燙3-5分鐘後（依個人喜愛口感調整時間），撈起，沖涼，瀝乾後備用。
2. 小魚乾洗淨後浸泡水中20分鐘後瀝乾備用。
3. 製作拌汁：將400g水煮開後，將醬油、老薑片、海帶芽（切段）、小魚乾、料理米酒倒入滾水中，以中火煮約5分鐘，使味道完全融合，再視情況酌加些許鹽修飾味道。最後取出薑片，加入香油約略攪拌。
4. 將芝麻以小火炒出香氣後起鍋備用。
5. 將拌汁淋上花椰菜及紅蘿蔔，充分拌勻後，撒上芝麻即完成。

創作理念心得

這道菜餚主要取形花椰菜貌似珊瑚礁而命名，再加上小魚乾、海帶芽使菜餚具有濃濃海味。另以些許紅蘿蔔增添顏色，白芝麻則點綴為珊瑚產卵的盛況，使形與味都能具有海的趣味。白/綠花椰菜、紅蘿蔔均含有極佳的營養素和抗癌物質，是非常好的蔬菜。海帶芽和小魚乾則擁有很好的礦物質及多種營養素。烹煮則以破壞食物營養最少的川燙加拌汁的方式，期能保留較多食物的營養與原味。且川燙過程亦能再次去除殘餘農藥，可以吃得更安全健康。

專家評語

小魚乾、海帶芽的提味，果然很有海浪拍打的感受。白/綠花椰菜全年都有（包括夏季有進口有機的），整盤也是涼拌的方式，又有橄欖油是一盤好的菜色（有點芝麻，除了香味還有熱燥補涼冷的功用）。

香煎豆干燴瓜瓜



景美國小 陳方郁

活動心得

我覺得做菜很有趣，跟媽媽、妹妹一起完成後很有成就感，這是一道護眼又消暑的可口創意菜餚，很好吃，請你也來試試喔！



材料

五香豆干.....8片
 南瓜.....300g
 扁蒲.....300g
 小黃瓜.....2條
 新鮮香菇.....8朵

調味料

薑片.....4片
 辣椒.....0.5根
 香菜.....1根
 醬油.....1.5大匙
 砂糖.....1大匙
 鹽巴.....0.5小匙

作法

1. 豆干對切成三角形，雙面煎香。
2. 扁蒲去皮、南瓜不去皮與小黃瓜切成滾刀塊，香菇去蒂備用。
3. 起油鍋倒入0.5大匙沙拉油，放入薑片、辣椒爆香後依序放入香菇、切塊之瓜類食材加以拌炒。
4. 加入豆干、醬油、砂糖、鹽及一大碗水，燜煮至南瓜塊熟透即可。
5. 盛盤後灑上香菜。

創作理念心得

媽媽說瓜類富含多種營養素及纖維質，尤其夏天要多吃瓜類食材，可消暑又逢盛產，好吃又便宜，再加上豆干可以提供優質的蛋白質，所以我們就設計一道營養豐富的「香煎豆干燴瓜瓜」的菜餚。

把富含胡蘿蔔素的南瓜、維生素C的小黃瓜、扁蒲等瓜類及蔬菜用薑片略微拌炒後，再加入煎過的豆干一起用淡淡的醬油燴煮，加糖調味後就成了消暑護眼、色香味俱全又營養的「香煎豆干燴瓜瓜」。

專家評語

國人近視眼比率增加，本菜餚以南瓜來入菜，來增加維生素A補充，另以扁蒲、小黃瓜、香菇來配色，以增加菜餚視覺效果。



悠游珊瑚礁

團膳應用

本道菜餚適合副菜供應。

小叮嚀

學校午餐強調每日應多樣攝取不同種類的蔬菜。本道料理以綠色及白色的花椰菜為主體，搭配黑色的香菇及紅色的紅蘿蔔，繽紛的色彩搭配以增添菜餚的豐富性。加上雞肉，並在最後撒上堅果類的白芝麻，讓此道料理營養滿分。

花椰菜生長時容易有菜蟲，常以大量農藥來除蟲，故食用前須先浸泡流動水中15分鐘以上，以去除農藥。

總份量 4人份

材料

綠花椰菜.....	130g
白花椰菜.....	130g
紅蘿蔔片.....	35g
新鮮香菇.....	35g
雞肉丁.....	70g
海帶芽.....	適量
白芝麻.....	適量

香煎豆干燴瓜瓜

團膳應用

本道菜餚適合副菜、調整豬肉比例後為主菜供應。

小叮嚀

因為南瓜去皮後容易鬆散、變形，團膳中南瓜常常不去皮。且南瓜皮營養豐富，可以讓孩子吸收到更多的營養。若是使用帶皮的南瓜塊不易煮軟，為節省時間可以事先將南瓜塊利用蒸櫃蒸至半熟再下鍋，以保持南瓜的完整性。

豬肉片在團膳中為避免太老、太硬造成口感不佳，可以先用醬油、太白粉、胡椒粉先醃製，使其入味也較軟嫩。而且可以先川燙或拉油方式，最後再下鍋調味、拌炒。

總份量 4人份

材料

豬肉.....70g
南瓜角.....100g
蒲瓜角.....100g
大黃瓜角.....100g
新鮮香菇片....30g



彩蔬肉絲



金華國小 李宛真

活動心得

這道菜很開胃，營養豐富不油膩，有菜又有肉真好吃！使我感到這項作業格外有趣。

作法

1. 先將豬肉絲加入椒鹽粉醃15分鐘。
2. 將紅蘿蔔及馬鈴薯削皮切長條狀，玉米筍切小段及甜豆挑撿乾淨。
3. 將四樣蔬菜用熱水燙過放置一旁。
4. 先放入一小匙橄欖油，再放入豬肉絲煎熟，最後才放入蔬菜撒上椒鹽粉拌勻，即可起鍋。

創作理念心得

這道菜包含了四種不同顏色的蔬菜和豬肉，僅僅一道菜就有豐富的營養。青菜（可選用時令蔬菜）用滾水燙過較快熟，且不油膩。豬肉本身即有油脂，煎炒時就不用放太多的油，會讓肉吃起來感覺較順口，鹹鹹的椒鹽很下飯。

專家評語

切工大小符合烹調原理，色澤配色勾引食慾，營養比例調和、清淡點更好。椒鹽與食材比例可適量減少。

材料

紅蘿蔔.....	100g
玉米筍.....	100g
馬鈴薯.....	200g
甜豆.....	100g
豬肉絲.....	300g

調味料

椒鹽粉.....	10g
橄欖油.....	1小匙

彩蔬肉絲

團膳應用

本道菜餚適合主菜供應。

總份量 4人份

材料

豬肉.....	280g
馬鈴薯條.....	60g
紅蘿蔔條.....	20g
玉米筍片.....	20g
甜豆.....	20g

小叮嚀

甜豆因為前處理較為困難，價格較高，團膳應用上當作點綴配色。

甜豆甜度高，無論水煮拌沙拉或炒食，都很清甜脆嫩，風味特佳。

大量製備時，甜豆可以和肉類或綜合蔬菜混炒，增加顏色又營養。

馬鈴薯切開與空氣接觸後，容易產生酵素性褐變而變色。大量製備中為了預防此現象，常用的方式就是放入水中避免發黑。



泰式酸辣 鮮蔬肉片



雙園國小 陳致睿

活動心得

從洗菜、切菜、到烹調，跟著爸爸一起完成這道創意料理，明白煮菜真是一件不容易的事，看著家人開心吃完我的這道菜，辛苦總算是值得，也明白爸媽煮菜給我們吃是一件辛苦的事，我們應該要珍惜所有食物不可以挑食，妹妹說我的這道菜很好吃她很喜歡，所以我的創意料理成功！大家也可以在家中試試看這道爽口美味料理喔。

材料

高麗菜.....200g
肉片.....50g
番茄.....40g
綠蘆筍.....30g
小黃瓜.....80g

調味料

泰式酸辣醬.....適量
鹽.....適量
沙拉油.....適量
蒜頭.....適量

作法

1. 小黃瓜川燙後備用。
2. 起油鍋，放入蒜頭爆香加入肉片拌炒。
3. 再將番茄、高麗菜加入拌炒。
4. 再加入適量的鹽及酸辣醬拌炒後再加入小黃瓜、綠蘆筍快炒至熟。
5. 最後盛盤即可。

創作理念心得

炎炎夏日裡，往往吃不下任何東西，因為我喜歡吃酸的料理，而且酸對人體也有好處，因此利用酸來做出可口的料理。蔬菜中我喜歡吃的是高麗菜、加上我喜歡的肉片、紅色及綠色蔬菜，烹調出一道酸中帶甜、美味可口的料理，是一道營養滿分、健康加分的料理喔。

專家評語

口味較重，對於不吃辣的小朋友接受性可能較差，配色（食材）佳，食材的選用也是小朋友所喜愛的。

舞彩繽紛



福林國小 祝 芙

活動心得

最喜歡跟媽媽和弟弟一起動手做菜了！一決定要參加這個比賽，我們就開始閱讀一些食譜，發想創新的部分。我們也一起討論隊名、料理名稱和製作的方法，連爸爸都自願擔任拍照的工作，可說是全家總動員。

在做這道菜餚的時候，不但促進全家的感情，也增進我們的健康。這道菜是由紅、黃、綠、紫、白五種顏色所組成，酸酸甜甜的口感很清爽，相信就算是挑食的小朋友也會愛上它，因為我已經先品嚐過這道菜的美味，真的好做又好吃，建議你一定也要試試看！

材料

紫色無籽葡萄.....100g
 綠色奇異果.....200g
 玉米筍.....100g
 番茄.....100g
 雞胸肉.....150g

調味料

蛋白.....1顆
 太白粉.....適量
 橄欖油.....30g
 檸檬汁.....3大匙
 鹽.....1小匙
 糖.....1大匙

作法

1. 將雞胸肉逆紋切丁，拌入少許水、鹽、蛋白、太白粉略醃，入滾水中泡熟、瀝乾。
2. 將葡萄一顆顆剪下洗淨，然後番茄洗淨，與葡萄過開水瀝乾備用。玉米筍洗淨切丁，入滾水中川燙、瀝乾。
3. 奇異果去皮放入果汁機中，加入其他調味料，打成奇異果醬汁（若無果汁機，可用磨薑板將奇異果磨成泥，再加入其他調味料混和）。
4. 取一沙拉碗，將所有食材混和，淋上奇異果醬汁，以少許迷迭香裝飾即可上桌。

創作理念心得

炎炎夏日，小朋友常食慾不振，只想喝清涼的含糖飲料，容易耽誤正餐又造成肥胖。

這道菜餚的設計，以鮮豔的色彩，酸甜開胃的口感吸引小朋友的目光與食慾。食材方面選用低脂優質蛋白質的雞胸肉、夏季盛產的甜葡萄、高營養密度的奇異果、抗氧化的番茄，以及可攝取全食物營養又脆口的玉米筍，再加上鮮榨橄欖油、檸檬汁增加風味。從這道菜餚中小朋友可以攝取到五種不同顏色的食物、均衡又優質的五大營養素，無論在色彩、香氣或味覺上，都有豐富的層次。

烹調方法簡單，食材取得方便又經濟，親子隨時動手做，既衛生又有成就感。

專家評語

本比賽以獨特口味為發想，設計創意菜餚，而此菜餚利用容易取得葡萄、奇異果來入菜創意十足，此外亦添加番茄、玉米筍來配菜，最後淋上特調醬汁是一大創意。



泰式酸辣鮮蔬肉片

團膳應用

本道菜餚適合主菜供應。

小叮嚀

總份量 4人份

材料

高麗菜片.....	60g
魚丁.....	280g
紅蘿蔔片.....	20g
蘆筍.....	20g
洋蔥片.....	20g

小朋友若幫媽媽去市場買蘆筍，如何挑到新鮮好吃的蘆筍？營養師告訴你，將蘆筍的根部輕輕折即斷，表示多汁、很新鮮、口感很好，不會有"金刮"（臺語）的情形發生！

很多魚類經過烹煮，肉質會變成軟嫩不易成型。在團膳製備時，為了保持完整，會先裹粉油炸後再烹調，以增加美觀性。魚刺較多的魚類不適合大量供應，因其可能刺傷學童。

舞彩繽紛 團膳應用

本道菜餚適合主菜供應。

總份量 4人份

材料

雞肉丁.....	280g
紅椒片.....	48g
青豆仁.....	30g
玉米筍.....	30g
葡萄乾.....	12g

小叮嚀

原創菜單中食材使用葡萄，但因為葡萄在大量製備中有使用、處理及供應之難度。所以用葡萄乾取代新鮮葡萄。

青豆仁，別名碗豆仁，是團膳經常使用的配菜。屬於全穀根莖類的食材，是由豌豆莢取出的豆仁。而毛豆仁為毛豆莢（黃豆）取出，屬於豆魚肉蛋類。

平時在家中青豆仁的保鮮方式：新鮮青豆仁洗淨後，用塑膠袋封緊，放入冰箱冷凍，使用時直接加熱即可。團膳則直接使用冷凍青豆仁。



蘋果瓜瓜 咖哩魚



吳興國小 陳昭融

活動心得

一開始決定選擇營養豐富的魚時就有點擔心：很怕煮好時，軟軟的魚肉很容易碎掉，所以我都小心翼翼的夾著炸好的魚呢！這是我第一次把地瓜、小黃瓜、魚與蘋果加入咖哩搭配，雖然紅紅的地瓜容易讓人想成紅蘿蔔、黃黃的蘋果容易讓人想成馬鈴薯，但滋味卻十分不同！

材料

鯛魚.....	285g
紅心地瓜.....	260g
小黃瓜.....	110g
蘋果.....	165g
洋蔥.....	110g

調味料

醃料	鹽.....	2g
	米酒.....	25g
	胡椒粉.....	2g
	地瓜粉.....	40g
	沙拉油.....	15g
	咖哩塊.....	35g

作法

1. 地瓜削皮切塊，放入電鍋蒸。
2. 魚肉切片，加入醃料，醃5-10分鐘。
3. 小黃瓜切塊。
4. 洋蔥切細丁。
5. 1/2的蘋果切塊，另1/4的蘋果削成泥。
6. 把醃好的魚片裹上地瓜粉，放入油鍋，炸成金黃並撈起。
7. 倒入沙拉油及洋蔥丁拌炒。
8. 拌炒至軟。
9. 加入水、咖哩塊與蘋果泥，並讓咖哩塊完全溶解。
10. 加入地瓜丁、蘋果丁煮勻入味，最後再加入小黃瓜拌炒。
11. 將蘋果瓜瓜咖哩醬淋在香酥的魚排上即完成。

創作理念心得

這次的菜餚，我們嘗試使用經濟實惠的地瓜、夏季盛產的小黃瓜、營養鮮美的鯛魚肉、甜美多汁的蘋果以及大家最喜歡吃的咖哩醬，希望可以讓小朋友更喜歡吃魚，以期達到肉、蔬菜、水果均勻攝取的效果。我們想運用當季盛產的食材以及平日常見的蔬果，結合大家喜歡吃的咖哩製作出道，有多種顏色又富含肉、蔬菜、水果的菜餚。

專家評語

肉加蔬菜的配比均衡，當季當地食材融入，調味比例到位作法很棒。地瓜粉（精製粉）比例要減少。

果之戀



士林國中 林省濬

活動心得

親子共煮，創意料理，其樂融融，這次的暑假作業，讓我了解烹飪除須專業外，更需耐心與協力，才能煮出美味大餐，也加深了相互之間的了解，增進彼此間的感情，更提高自己動手的能力，確實是一次很棒、很有意義的親子體驗。



材料

里肌肉.....	150g
荔枝.....	420g
芒果.....	270g
小黃瓜.....	390g
小番茄.....	200g
檸檬.....	150g

調味料

番茄醬.....	少許
白糖.....	少許
醬油.....	少許
油.....	少許
太白粉.....	少許
鹽巴.....	少許

作法

1. 里肌肉切片，每塊都要拍肉棒敲一敲、打一打……把筋給切斷，每片切約寬2cm長5cm，醃約20分鐘。
2. 鍋中放入少許油，肉煎成金黃色備用。
3. 小黃瓜切段，荔枝剝殼去籽，小番茄對切，芒果切塊、檸檬擠汁備用。
4. 鍋中留少許油，中火，下番茄醬炒香後，加入白糖、醬油（增色）和水。
5. 沸騰後放入肉片、荔枝、番茄、芒果及小黃瓜拌炒勾芡至適當後加入檸檬汁熄火盛盤～完工！（步驟要快些，不要久煮，配菜才能保持漂亮顏色）小撇步：番茄醬用油炒過，茄紅素會被釋放，顏色會更漂亮！

創作理念心得

臺灣四季盛產水果，水果豐富多樣，加上近年來各種進口水果也相繼登場，臺灣水果市場更形熱鬧，值得大力提倡食用水果。

水果可以取代部分蔬菜類的營養不足，因為水果富含維他命、礦物質等營養素，並且大多數的水果本身擁有獨特的果香和果糖或果酸成分，能調和食物味道，產生芳香四溢的味覺新享受。另外多彩琳瑯的果肉色澤，也能促進食慾，使烹調更開胃可口。

平時吃到的咕嚕肉都是用鳳梨作配料，帶出酸味。今天媽媽改用新鮮荔枝、芒果、番茄和檸檬的濃郁果香，鮮果和肉類的搭配讓菜品少點肥膩，多了份清爽。

專家評語

主要以水果入菜具有獨特性，再加上大量蔬菜以符合本比賽主題。



蘋果瓜瓜咖哩魚 團膳應用

本道菜餚適合主菜供應。

總份量 4人份

材料

魚丁.....	280g
地瓜丁.....	40g
小黃瓜丁.....	40g
蘋果塊.....	20g
洋蔥丁.....	20g

小叮嚀

咖哩的料理向來是小朋友的最愛，此道菜加入地瓜、蘋果，這些食材本身的風味可以增添咖哩的香甜，使口味更為溫和、層次豐富。地瓜也可用小朋友較不喜愛的南瓜來取代，增加全穀根莖類的攝取量，因為只要有咖哩菜色出現，就會讓小朋友食指大動，所以午餐的應用上可以多利用小朋友喜愛的咖哩，融入平常較不受歡迎的食材，來烹調出多元的菜色。

果之戀

團膳應用

本道菜餚適合副菜供應。

小叮嚀

總份量 4人份

材料

豆干片.....140g
鳳梨.....40g
小黃瓜段.....140g
小番茄.....40g
洋蔥片.....40g

豆干是富含鈣質的食品，每100g就含有273mg的鈣質。足夠的營養、搭配充足的睡眠與跳躍運動的習慣培養，同學們就能快快長高。

臺灣位於亞熱帶，盛產各種水果，以臺灣當地盛產的水果供應在學校午餐中，解決學童蔬果攝取不足的問題，也讓學童嚐嚐不同風味的菜色。

夏天因為天氣熱，同學們的胃口都不太好。這道菜色加入番茄和鳳梨，提供了酸酸甜甜的口感，最適合夏天開胃的菜色。



甜蜜蜜 雞肉燒



信義國小 楊恩齊

活動心得

我覺得和媽媽一起做菜，非常有趣也了解媽媽做菜辛苦，這是很好的活動讓親子更融洽。

材料

無骨雞腿.....1隻
洋蔥.....1顆
蘋果.....0.5顆
綠花椰菜.....0.5顆
鴻喜菇.....1包

調味料

沙拉油.....15g
米酒.....30g
味醂.....30g
醬油.....30g
鹽.....少許
水.....50g

作法

1. 清洗蔬果，將洋蔥切絲、雞腿切丁、蘋果切丁、綠花椰菜及鴻喜菇先處理。
2. 熱鍋用約10g的沙拉油放入炒鍋，先將洋蔥炒軟放入雞腿肉，繼續加入水、米酒、味醂、醬油將肉炒熟放入綠花椰菜，鴻喜菇拌炒，加入少許鹽調味。
3. 起鍋前加入蘋果丁拌炒15秒起鍋。

創作理念心得

這道菜是我們家小朋友喜歡的料理。選擇健康的食材，製作出色、香、味俱全的料理是每位媽媽的心願。

專家評語

洋蔥、綠花椰菜是有機蔬菜最討好的品項之一，搭配鴻喜菇有植物蛋白的補充，根莖與花椰菜可充分利用產季的調解供應。整盤顏色對比鮮豔排列層次立體感，非常吸引人有想吃的衝動。

總份量 4人份

材料

雞肉丁.....70g
洋蔥片.....50g
蘋果片.....30g
西洋芹段.....200g
香菇片.....50g

甜蜜蜜雞肉燒

團膳應用

本道菜餚適合副菜供應。

小 叮 嚀

菇類含有豐富的鐵、鈣、磷、鉀、鋅、鎂等人體必備的礦物質。團膳亦可以改用木耳或其他菇類（例如：杏鮑菇、鮑魚菇……等）來替代。

團膳業者在颱風時節或青菜價格較高時，因為西洋芹價格相對平價、穩定，所以常常取代葉菜類蔬菜。選購西芹時，留意縱筋凹凸不平品質較好。

本道菜餚加入水果，來將甜味提煉出來，創造出有別於紅燒、醬燒的調味方式。



彩虹雞米花



文林國小 林韻仰

活動心得

煮菜不單單只能使用菜刀，刨刀可以用來削皮，就連我的手指頭也是厲害的工具，可以剝玉米。香香的雞肉、甜甜的玉米、脆脆的花椰菜、木耳和紅蘿蔔，各種顏色都到齊了，各種營養也都到我的肚子裡了。哇！我們家的餐桌真漂亮。



材料

雞胸肉.....150g
玉米粒.....50g
花椰菜.....250g
黑木耳.....10g
紅蘿蔔.....70g

調味料

醬油.....15g
沙拉油.....15g
水.....10g
鹽.....2g
蒜頭.....5g

作法

1. 將雞胸肉、花椰菜、黑木耳、紅蘿蔔切丁入滾水川燙。
2. 玉米以手指撥粒備用。
3. 起油鍋，放入蒜頭、雞胸肉及少許醬油拌炒，待雞胸肉上色後加入花椰菜、黑木耳、紅蘿蔔、玉米粒及少許水、鹽一同拌炒。
4. 待食材熟透起鍋裝盤；鮮豔繽紛的『彩虹雞米花』上桌了。

創作理念心得

在速食店充斥的當下，我們靠『得來速』得到了高脂、高油。若是我們藉著無障礙空間的設計精神，在逗趣的五顏六色中，配合兒童喜愛的食材，利用最簡單的食材及調味，使其自由穿梭於餐盤中，將會得到滿滿的樂趣與結果。

雞：新鮮雞胸肉；熱水川燙

米：黃色玉米粒；兒童撥粒（指力與小肌肉的練習）

花：泛綠花椰菜；熱水川燙

一道彩虹：加上紅蘿蔔和黑木耳

將上述食材恣意在炒鍋揮灑數分鐘，『彩虹雞米花』於焉完成。鮮豔多彩的食材，取其天然鮮甜，滿足一日多色蔬果要求，任誰看了都食指大動，煩憂全忘。

專家評語

以顏色鮮明的紅蘿蔔、玉米搭配雞肉，可讓此道午餐菜色有更多變的感覺。

陽光、健康、微笑雞



河堤國小 楊竣翔

活動心得

我們的菜名是陽光、健康、微笑雞，苦瓜的苦味因為有了陽光的鳳梨及健康的蘋果，不但沒有苦味嚐過後還會讓人微笑的雞肉料理。

我很期待這一次做的菜，因為做菜的过程，雖然我還被切到手，很痛啊！但跟媽咪合作的過程超級開心的。也因此，我更可以感受到媽媽在每次烹煮菜餚的過程中，不小心燙到、切到，都默默自己包紮或處理的過程，真的很讓我心疼。所以歡迎大家吃吃看我跟媽媽用心做的菜喔！

材料

雞胸肉.....2片
 苦瓜.....1個
 蘋果.....1粒
 鳳梨罐頭.....1小罐

調味料

醃料 { 太白粉.....5g
 白胡椒粉.....3g
 鹽.....5g
 米酒.....20g
 沙拉油.....30g

作法

1. 熱鍋加入10g的油，將苦瓜煮熟後，加水煮至軟後撈出，瀝乾備用。
2. 雞丁加入所有醃料，醃約15分鐘後取出。取一炒鍋，加入20g的油，再加入醃製過的雞丁煎至焦黃。
3. 接下來順序加入蘋果、鳳梨及苦瓜，灑上米酒20g，燜煮約10分鐘後盛出即可享用美味的佳餚。

創作理念心得

苦瓜營養成分高，尤其在夏天吃清涼又降火，但是味道很苦，所以為了要讓我們這些小孩喜歡苦瓜，不怕苦澀，於是，製作過程中我們加入了平常喜歡的水果-鳳梨及蘋果，還有我們愛吃的雞丁！這樣就完成了這一道陽光、健康，吃了會微笑的雞喔！

專家評語

顏色可更豐富，如增加紫紅色的食材提昇苦瓜的可口性、創意佳，適用於團膳供應上。





彩虹雞米花

團膳應用

本道菜餚適合副菜供應。

總份量 4人份

材料

魚肉丁.....	70g
玉米粒.....	50g
綠花椰菜.....	220g
黑木耳片.....	30g
紅蘿蔔片.....	30g

小叮嚀

團膳常運用雞、豬、魚肉的不同特性及口感，本道菜色還可以延伸變成茄汁、紅燒等等不同口味。不同的肉類搭配不同的醬汁，可以衍生出許多道美味的料理。

木耳的挑選：市面上的乾木耳較難看出品質的好壞，容易買到劣質摻假的黑心貨。而在選擇新鮮黑木耳時，應挑選肉質肥厚，朵大完整者為佳。

這道菜的配色很鮮豔，烹調出來的色澤也會讓人垂涎三尺。



陽光、健康、微笑雞 團膳應用

本道菜餚適合主菜供應。

小叮嚀

原創菜單中，加了鳳梨可調和苦瓜的苦味。讓小朋友有機會嘗試營養價值佳的苦瓜，不論是搭配雞或豬肉皆相宜。紅椒或紅蘿蔔則增加色彩，看起來更可口。

因為原創菜單中蘋果在團膳的使用上有前處理、口味、顏色、價格上的考量。所以將蘋果改為馬鈴薯。

鳳梨可以減少馬鈴薯的維生素C被破壞。二者的搭配，可以為營養加分。並且，馬鈴薯一年四季市場供應量和供應價格很穩定，前處理也簡單，是很適合在團膳供應的食材呢！

總份量 4人份

材料

雞胸肉.....280g
苦瓜片.....30g
馬鈴薯.....60g
鳳梨片.....20g
紅蘿蔔片.....10g



松板番茄



士林國中 黃仁澤

活動心得

松板番茄這道親子菜餚設計裡，結合了我的創意跟媽媽的手藝，讓脆嫩口感的松板豬遇上酸甜開胃的番茄，真是一道老少咸宜的營養美味料理，真的值得推薦給大家嚐嚐。



材料

松板豬肉.....200g

番茄.....200g

蒜末.....15g

蔥末.....15g

調味料

沙拉油.....15g

冰糖.....2g

水.....15g

鹽.....2g

作法

1. 將松板豬肉切粗絲，番茄切丁。
2. 冷鍋冷油加熱，先下番茄待出汁入冰糖跟醬油拌炒。
3. 接著再下松板豬肉跟蒜末翻炒，再入水跟鹽繼續炒勻待肉熟收湯汁。
4. 熄火入蔥末拌勻即可起鍋。

創作理念心得

媽媽的番茄炒蛋很好吃，阿嬤也常說番茄是鹼性能抗癌對身體很好，所以把蛋改成我最愛的松板豬肉就是一道健康美味的料理了！

把爽脆帶嫩的松板豬肉搭配番茄加了冰糖醬油提味，吃下的每一口酸酸甜甜又鹹鹹好下飯啊！

專家評語

配菜可再增加別種食材，增加多元化，色澤美麗具可口性，用於團膳可行性佳。

天然野性



士林國中 何宇浩

活動心得

曾經以為煮菜只是件芝麻綠豆大的小事，只要將材料和調味料丟進鍋裡炒熟就好，從不覺得這是件困難的事，亦不能體會母親的辛苦，甚至一度認為母親煮的菜不合口味，老是吵著要出去吃。但藉由這次的機會，徹底了解到煮菜並非輕鬆的事，從一開始的備製食材到烹調，每一個步驟都相當重要，而且得牢記在心，才不至於手忙腳亂。想到母親總是為著家人的健康著想，長期在三十幾度高溫下任勞任怨地工作著，更使我倍感心疼。經過了這次的學習，我不僅學到了做菜的技巧，也體悟到母親的辛勞，更激起自己對於做菜的熱情，對於母親無私的愛，我已下定決心學好做菜，相信有一天也能接下這神聖的工作。



材料

豆芽菜.....	250g
紅蘿蔔.....	150g
青蔥.....	50g
雞里肌.....	300g
金針菇.....	400g

調味料

醬油.....	15g
烏醋.....	5g
麻油.....	少許
冰糖.....	5g
沙拉油.....	20g
水.....	50g

作法

1. 將雞里肌切條，並用熱水川燙。
2. 將紅蘿蔔刨絲。
3. 將青蔥以斜向切好。
4. 熱鍋後加入沙拉油和青蔥爆香。
5. 加入紅蘿蔔、金針菇、豆芽菜、雞里肌、醬油和約50c.c.的水。
6. 菜熟透後加入烏醋、冰糖和麻油拌勻即可。

創作理念心得

選擇營養價值甚高的蔬菜做為主菜，以鮮豔的色彩引起食慾，加入少許的調味料，將天然的野味發揮得淋漓盡致，並且採傳統的烹調方法，不僅美味，更是營養滿分，不論作為家常菜或營養午餐都相當合宜。這道菜同時也針對現代小孩營養不足且口味偏重而設計，內含多樣化食材，豐富的維生素和礦物質，以及纖維素，紅蘿蔔、豆芽菜、金針菇的組合也天衣無縫，再加上油脂較少的雞里肌，都對健康相當有益。

專家評語

以最基本常用的食材，搭配出色澤美、口味佳及易下飯的菜色，無論冬天夏天或颱風季節，完全能在有限預算內供應無虞。



松板番茄

團膳應用

本道菜餚適合主菜供應。

總份量 4人份

材料

豬肉片.....280g
番茄丁.....40g
高麗菜片.....80g

小叮嚀

番茄含有豐富的茄紅素（Lycopene），有抗氧化和防癌的功效。茄紅素為脂溶性物質，用油脂烹煮後可釋放出更多的茄紅素，使我們更容易吸收。番茄丁久煮即軟爛，將番茄丁份量增加，可增加鮮味，減少用鹽的機會；而番茄富含鉀，可平衡食物和醬料中過多的鹽。高麗菜遇上微酸番茄，不僅使菜餚鮮甜，更增加菜餚豐富顏色，讓孩童可攝取足夠的蔬菜份量獲得健康。

天然野性

團膳應用

本道菜餚適合副菜供應。

小叮嚀

總份量 4人份

材料

黃豆芽.....	90g
紅蘿蔔絲.....	40g
蔥段.....	20g
豬肉絲.....	70g
金針菇.....	140g
芹菜段.....	40g

黃豆芽是大豆（黃豆）發出的嫩芽，又稱為「如意菜」。在大量製備時，可以用綠豆芽（綠豆）替換，增加菜色的變化性。

相較於原創菜單所使用的雞里肌肉，豬肉絲比較容易前處理，成本相對低廉，因此延伸菜單將雞里肌肉改成豬肉絲。用豆製品（豆干、干絲、豆包等）取代肉類，可以成為蔬食日的菜色。

夏季盛產竹筍，因此6至9月時，以筍絲取代黃豆芽，又可以變身為另一道美味佳餚。





發行人：林奕華

總策劃：許裕陞

執行策劃：邱菁眉、陳怡婷、楊惠喬

總編輯：何芳錫、林松金

執行編輯：蔡文欽

編輯小組：黃貫理、林郁卉、張幸親、黃盈菱、許雲卿
王子綾、陳怡欣、黃明明、徐于真、王麗雅
魏綾儀

審查委員：王陸通、林鼎倫、邵蘊萍、陳姿蓉、董建泰
（依筆畫順序）

烹調廚師：黃素圓

編輯諮詢顧問：邵蘊萍、游鴻池（依筆畫順序）

發行單位：臺北市政府教育局

網址：<http://www.edunet.taipei.gov.tw>

臺北市政府教育局學校午餐網站：<http://eatingright.tp.edu.tw>

連絡電話：臺北市民當家熱線1999

美術設計：江佳盈、徐惠君

印刷：上好印刷股份有限公司

發行日期：中華民國103年10月

